

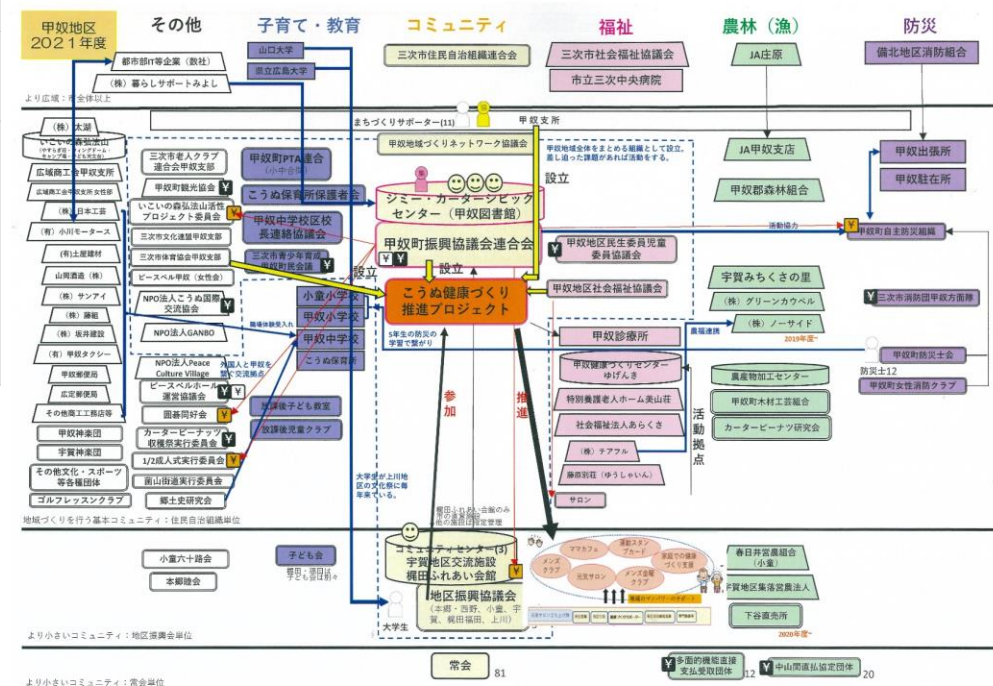
01 取り組み概要

実施主体	こうめ健康づくりプロジェクト
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ●「健康で楽しくゆかいな甲奴の郷」の実現 (甲奴町まちづくりビジョン)
内容	<ul style="list-style-type: none"> ①ゆげんき(甲奴健康づくりセンター)を活用した健康づくり ②身近な集会所を活用した健康づくり ③自宅でできる健康づくり



*身近な集会所を活用した健康づくり

02 取り組み体制



2021年度地元関係図上に表示

03 特徴・工夫

- ★ 町民の健康づくり推進を目的に、振興協議会連合会、社会福祉協議会、体育協会甲奴支部、甲奴支所が機能連携してプロジェクトを設立
- 地域の実態を把握し、いろいろなレベルの住民に対応した事業を展開
- ・住民主体の「通いの場」- 町内に16カ所
- 週に1回、約150人(65歳以上人口の約15%)が体操や交流を楽しむ(集会所単位、歩いていける距離)
- ・ゆげんきを活用した男性の集まりの創設
- メンズクラブ(日中)、メンズ金曜クラブ(夜)
- ・自宅で体操等が続けられる仕掛け
- おうちでできる体操のチラシ作成、音声告知放送の改善

04 成果と課題

成果

- 元気サロン-体力測定結果。参加者の体力アップ
- なかなか出て来られない男性の健康づくり推進
- 身近な集会所なら出られるという方の受け皿ができた
- YouTube、DVDを活用した啓発の推進ができた

課題

- 地域の拠点であり健康づくりの拠点としての「ゆげんき」の成果を全市に周知し、多くの方に利用してもらい、健康づくりを推進する工夫
- 身近な集会所単位での「通いの場」の継続

05 取り組みの様子

こうめ健康づくり推進プロジェクト「おいでよ甲奴へ」検索 3つの方法

スマホで検索

1. スマホのGoogle検索窓に、「こうめ放送局」と書き込んで検索。
2. アプリ「YouTube」を起動して「こうめ放送局」を検索。
3. スマホにQRコードを読み込む

YouTube

自宅でもできる、アクセスしやすいように、地元の方々約200人の笑顔をつないで作成。

プロジェクトメンバーも

プロジェクトメンバーも体を張って、楽しみました。

プロジェクトメンバーも

プロジェクトメンバーも体を張って、楽しみました。

おうちで体操 (DVD)

自宅に取り組める工夫として、DVDと音声告知放送を改善。チラシも配布し、自宅に取り組んでもらっています。

元気サロン「通いの場」

住民主体で身近な集会所ごとに、週1回開催。介護予防に大いに貢献しています。地域のいろいろな方のサポートで楽しく継続中。

元気サロン「通いの場」

住民主体で身近な集会所ごとに、週1回開催。介護予防に大いに貢献しています。地域のいろいろな方のサポートで楽しく継続中。

メンズクラブ

月に1回、自主グループで食と運動に取り組んでいます。日中の集まりで、70代~80代が中心です。講師をお迎えしたり、ゆげんきスタッフの指導で行っています。

メンズクラブ

月に1回、自主グループで食と運動に取り組んでいます。日中の集まりで、70代~80代が中心です。講師をお迎えしたり、ゆげんきスタッフの指導で行っています。

金曜メンズクラブ

日中は参加できないという層が、金曜日の夜にゆげんきに集まり、ストレッチやジムの運動を行っています。

声

- 住民の
- ☆ ゆげんきには行けないけど、集会所なら行ける。毎回楽しみにしている。
 - ☆ 参加者同士、話ができる、顔が見られるのが嬉しい。
 - ☆ ゆげんきでいろいろなイベントや行事があって、行くところがあった。
 - ☆ ゆげんきを利用して、心身ともに充実して、やりたいことが楽しくできる。
 - ☆ なかなか男性の集まりがなくて、行くところがあって良かった。

声

- スタッフの
- 数字的にも成果が出ており、今後とも地域の方の健康づくり、拠点づくりを楽しく取り組んでいきたい。
 - 参加者の充実した顔を見るとやりがいを感じる。
 - 町内の関係組織の協力体制があることで、幅広く考えられ、住民の方のニーズに合わせた事業となる。